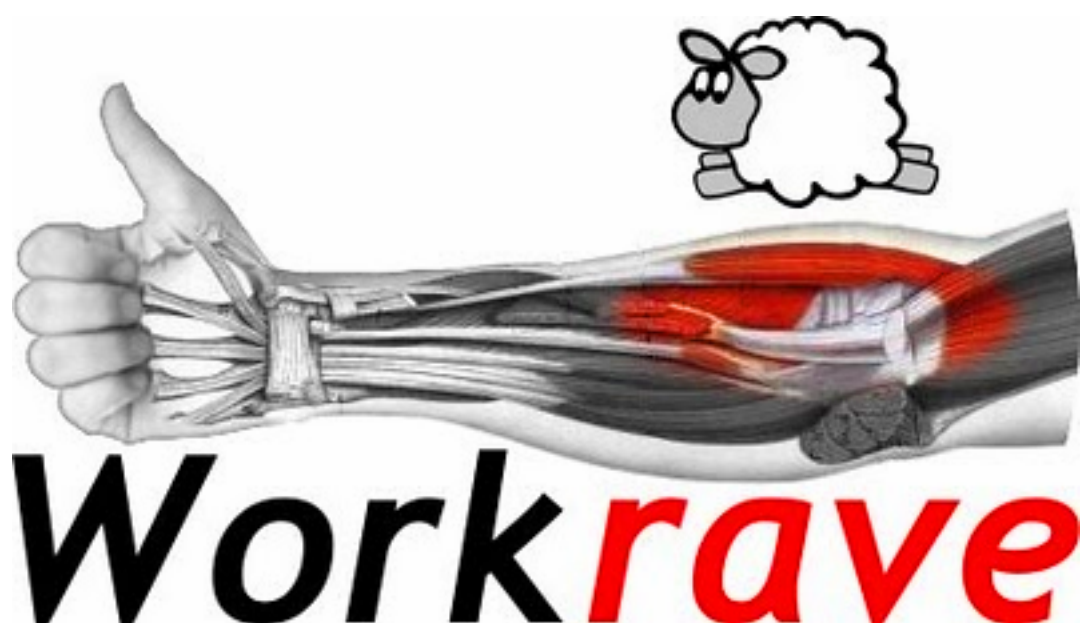




MANUAL DE INSTALAÇÃO E USO

Sobre o Workrave

Workrave

É uma ferramenta que ajudar a organizar melhor seu expediente. O usuário poderá utilizar esse programa para estabelecer pausas para descanso ou exercícios físicos como alongamentos para evitar problemas como **L.E.R.** (Lesão por esforço repetitivo) e **D.O.R.T** (Doença Ocupacional relacionada ao trabalho).

O Programa temporiza seu uso do computador e periodicamente avisa o usuário para a realização de micro-pausas e períodos de descanso. Durante as pausas, ele demonstra e temporiza exercícios para prevenção da **LER**, e quando chega o seu limite diário programado de uso, ele faz o possível para convencê-lo de que está na hora de parar.

Objetivos

Objetivos

- Minimizar os riscos de doença ocupacional;
- Estabelecer pausas de descanso para evitar fadiga;
- Prevenção lesão por esforço repetitivo;
- Promover saúde através de exercícios (alongamentos);
- Limitar o número de horas consecutivas de interação homem – máquina a fim de prevenir doenças do trabalho;

A quem se destina

A quem se destina

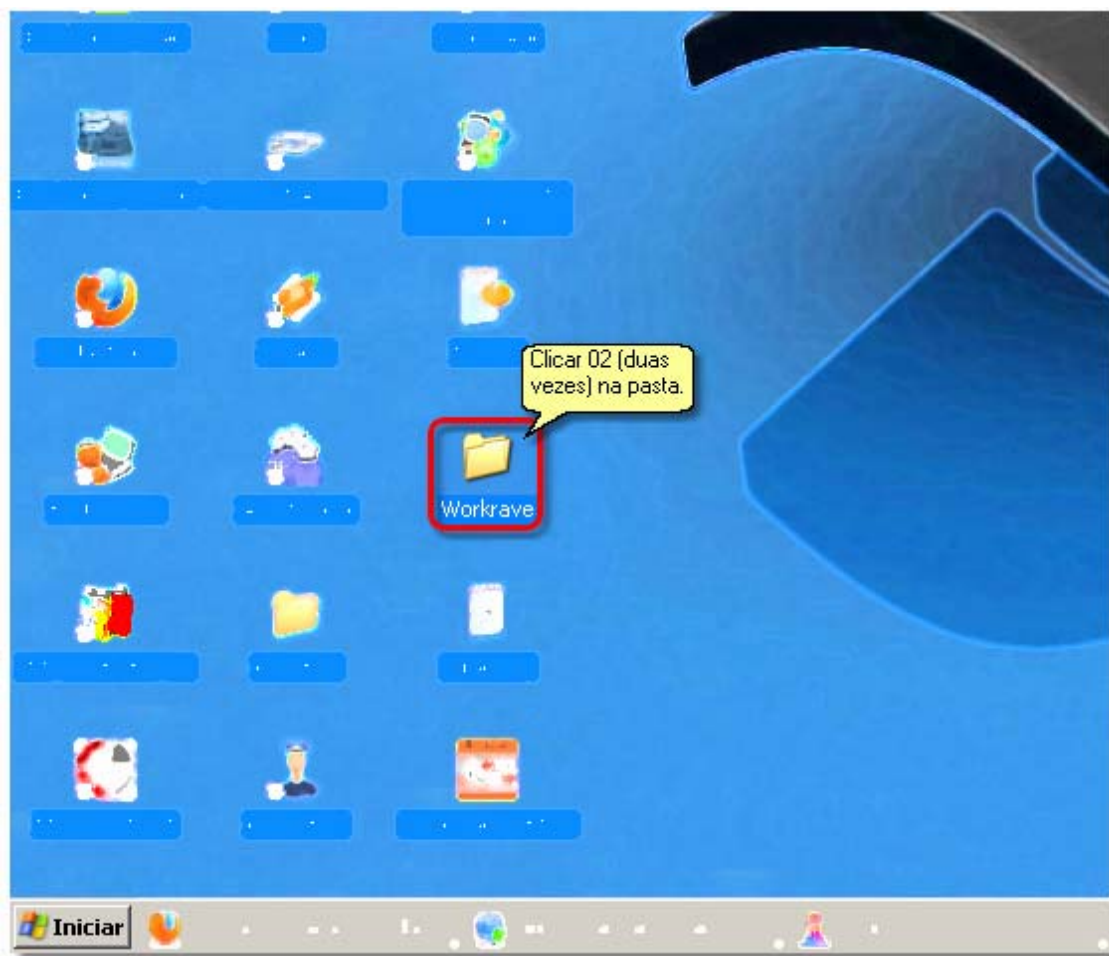
- Todos os **colaboradores** que trabalham com equipamentos eletrônicos, em especial computadores, notebooks.

Instalando o Workrave

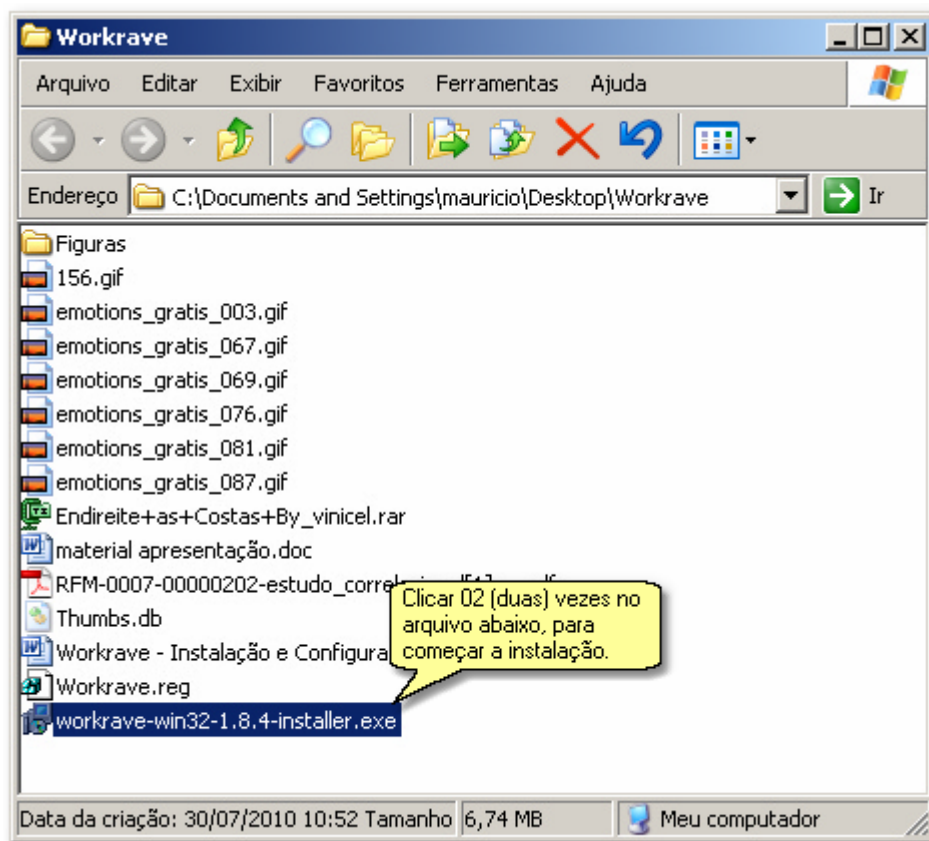
1º Passo

Acessar a intranet e clicar no link para baixar o Workrave no computador, salve na área de trabalho.

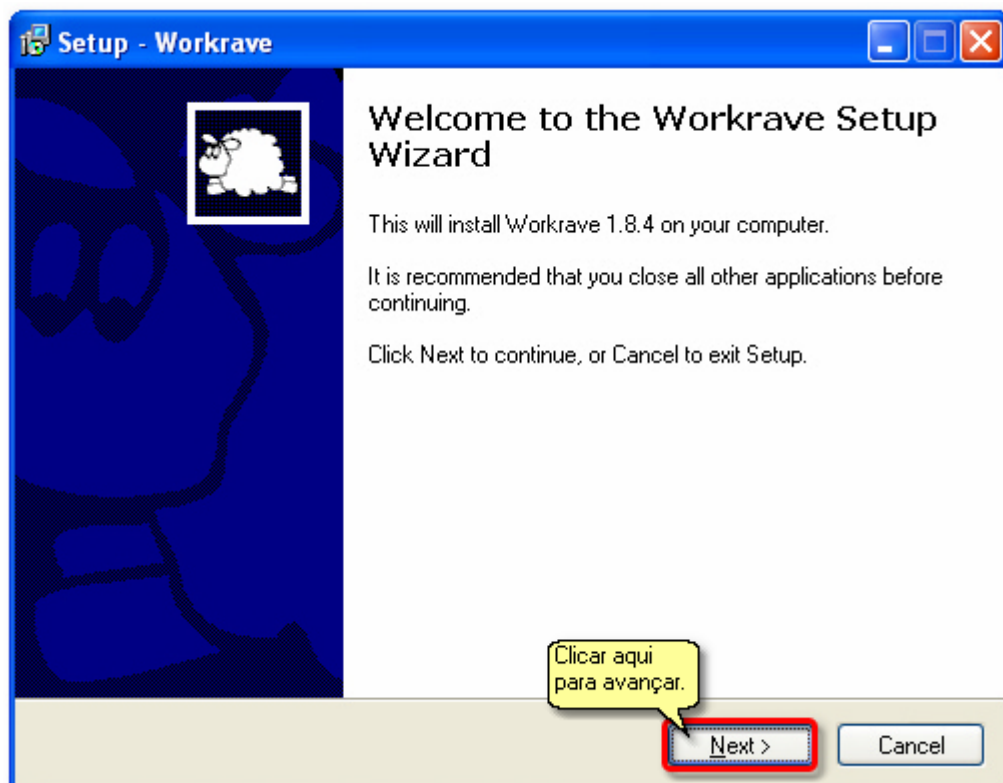
2º Passo



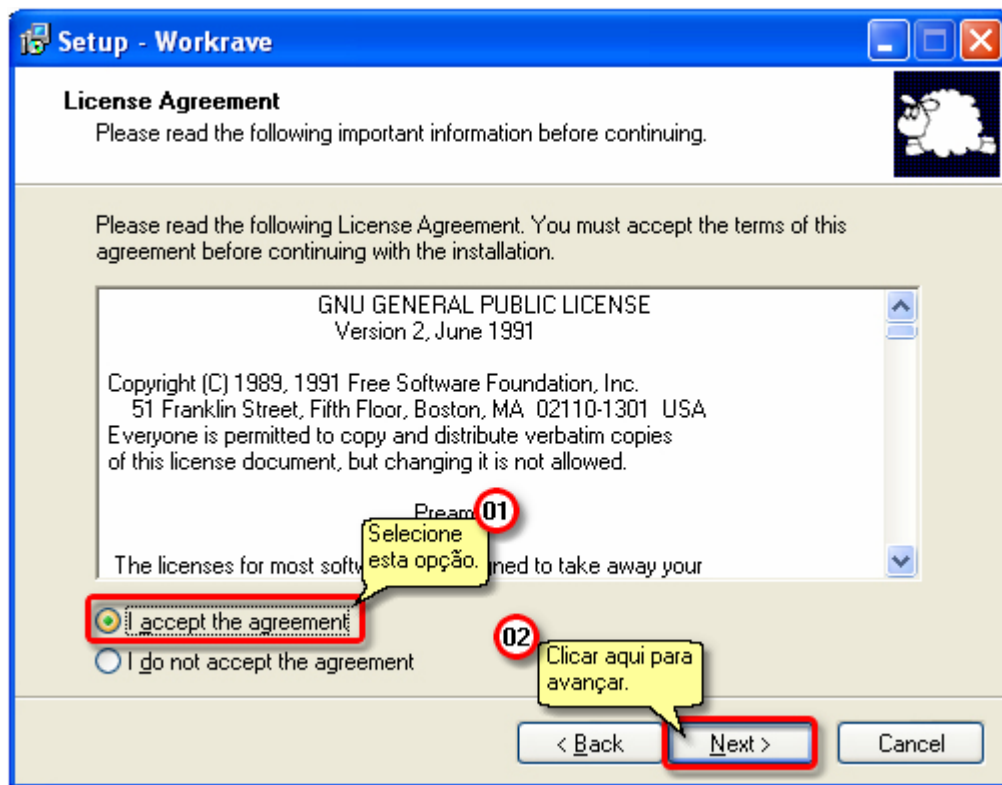
3º Passo



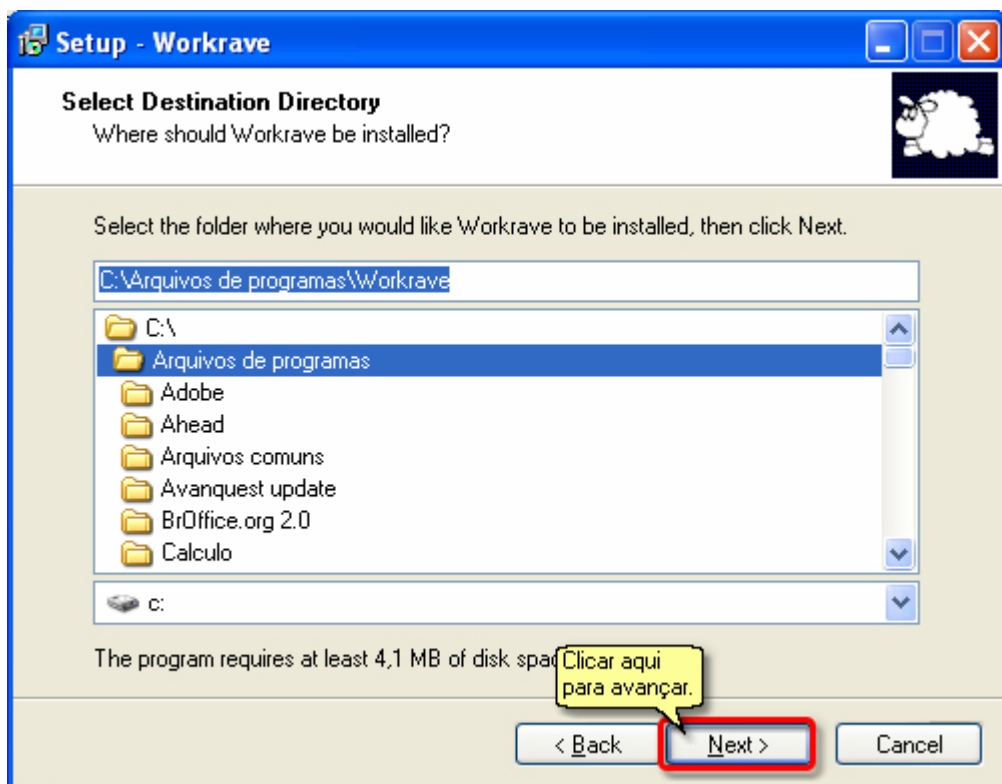
4º Passo



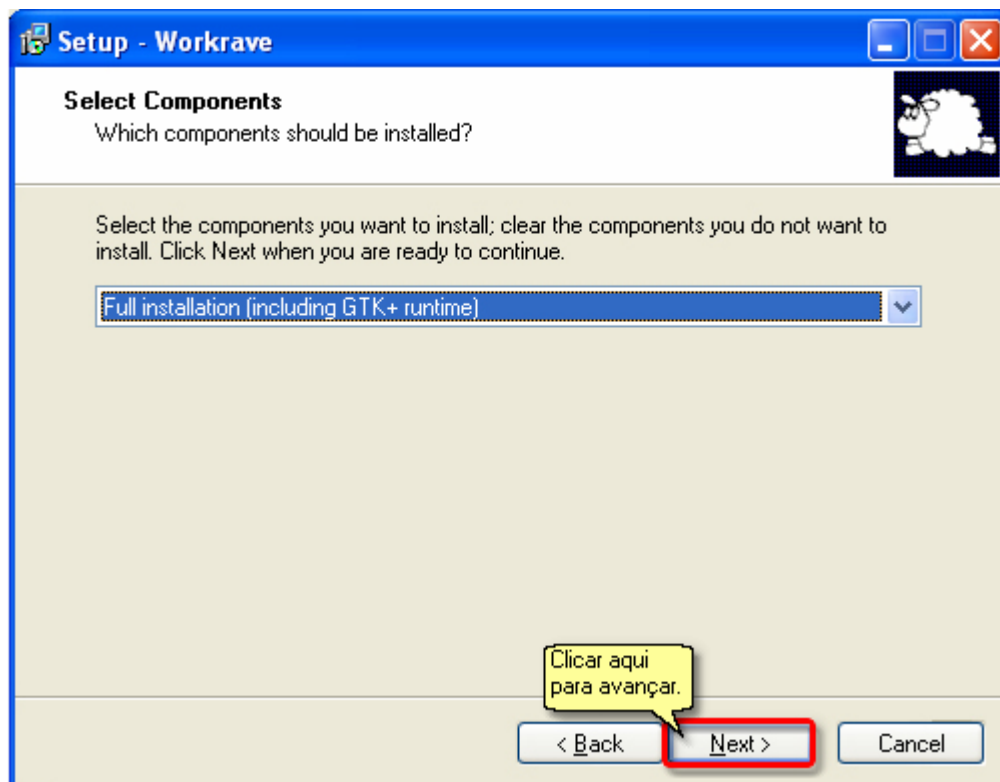
5º Passo



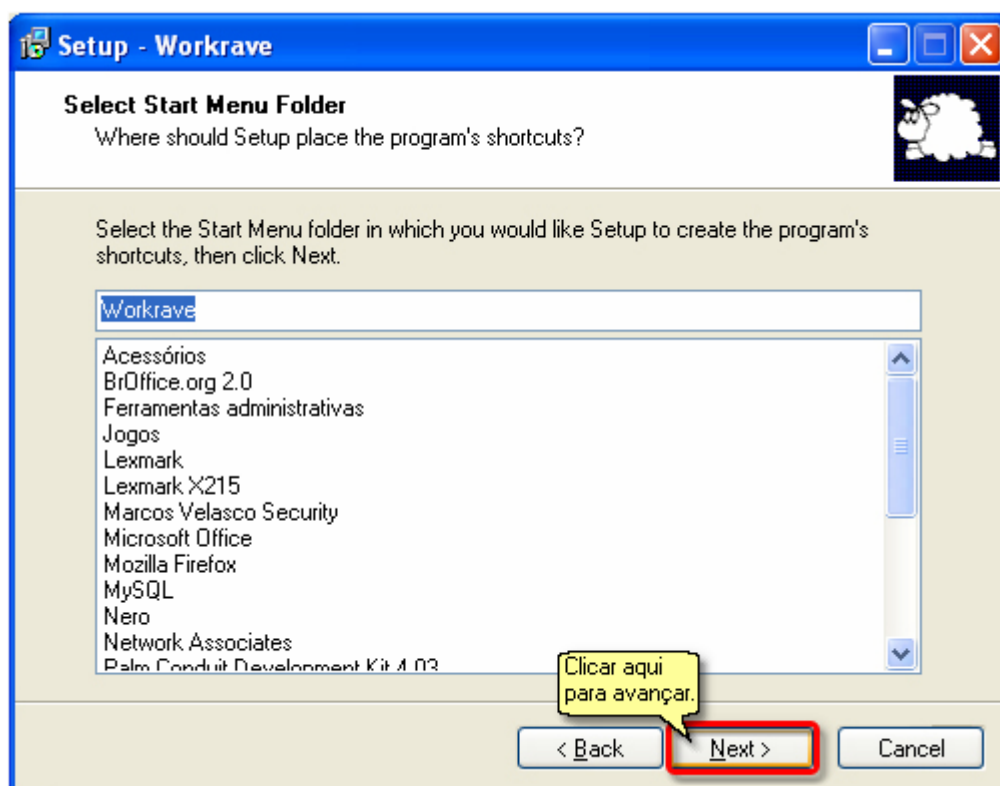
6º Passo



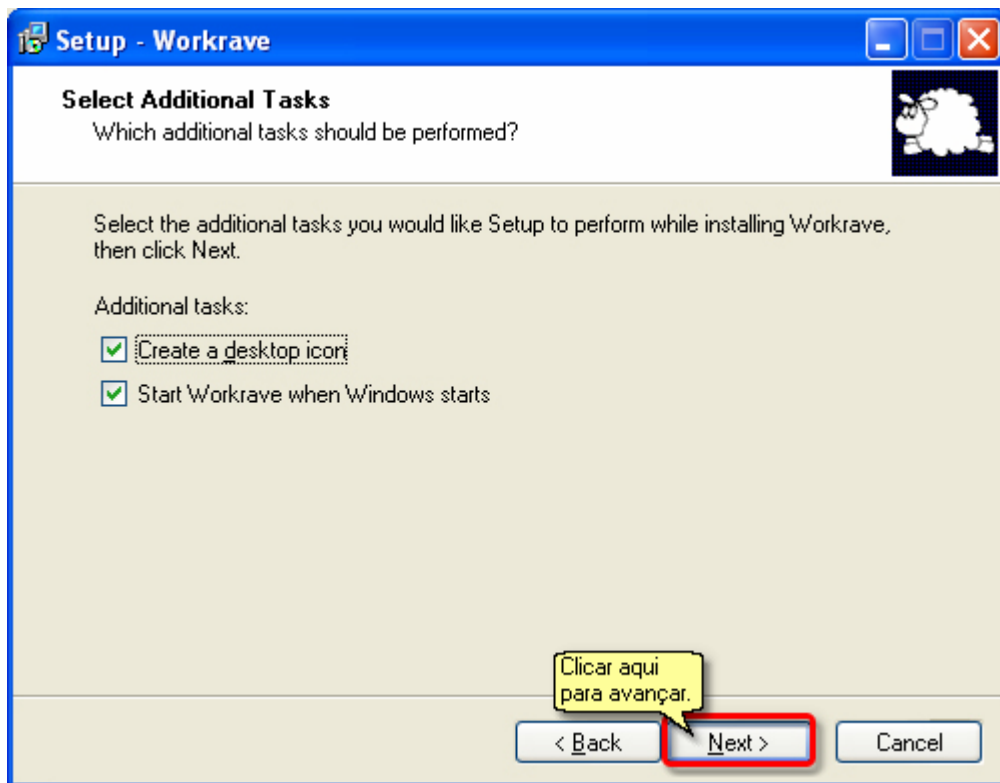
7º Passo



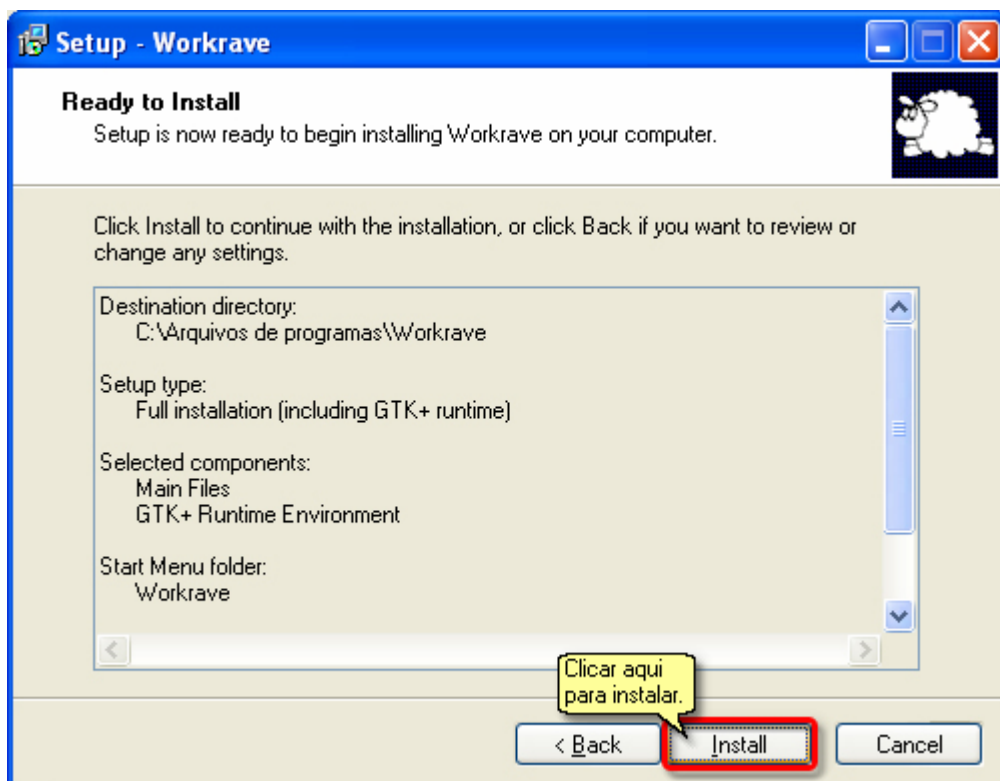
8º Passo



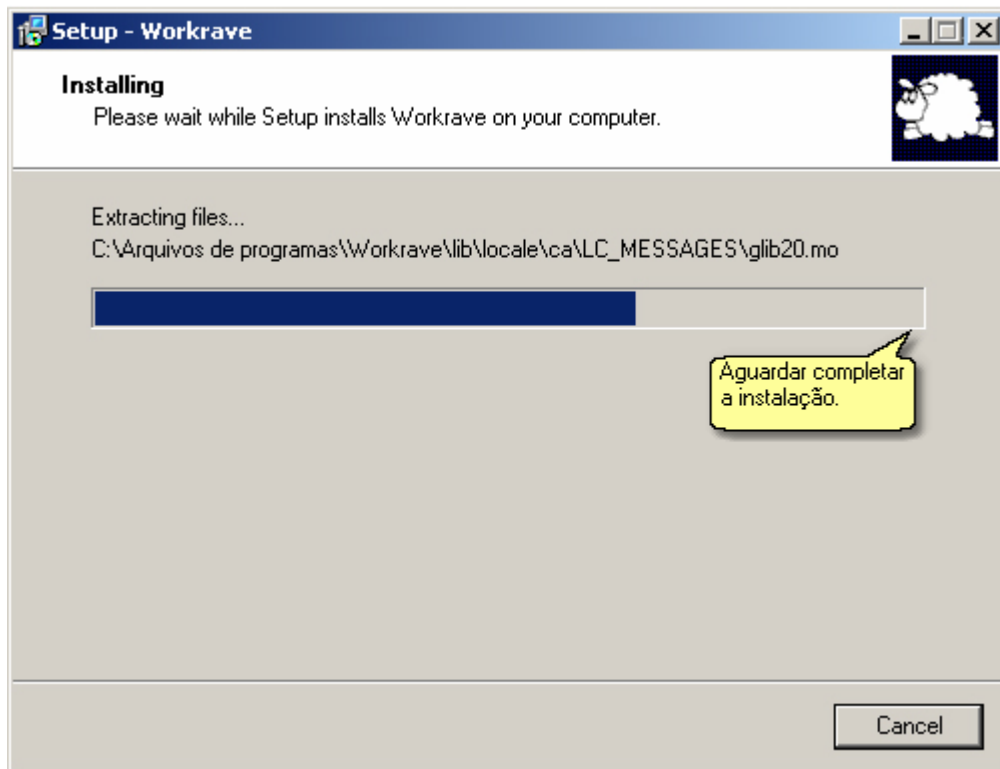
9º Passo



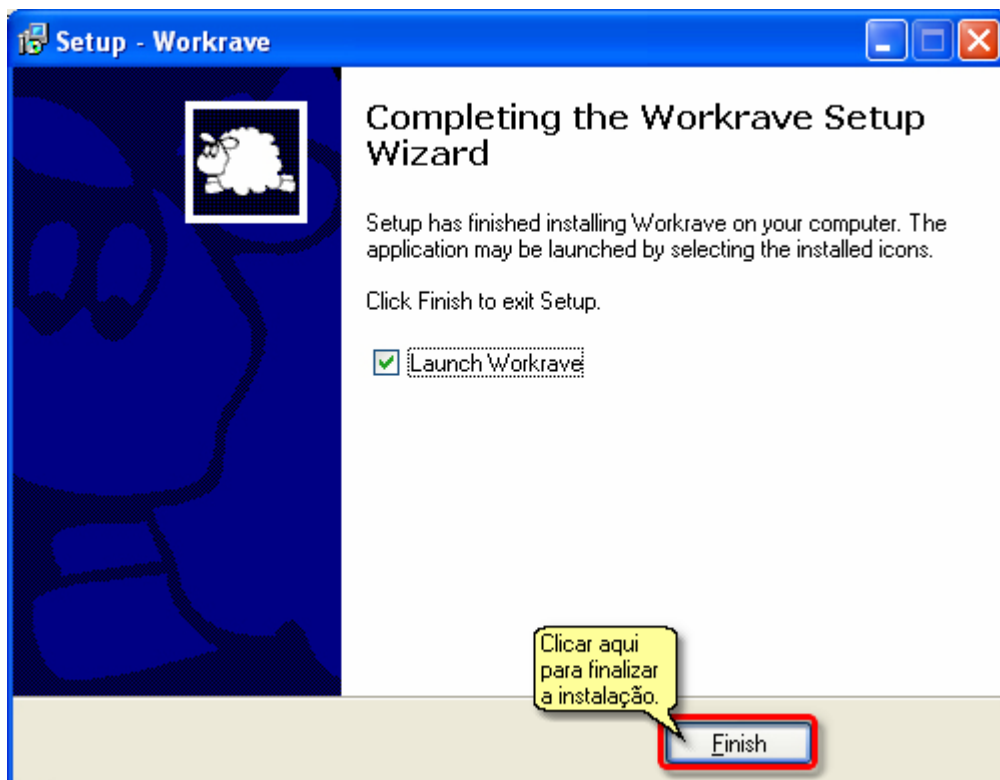
10º Passo



11º Passo

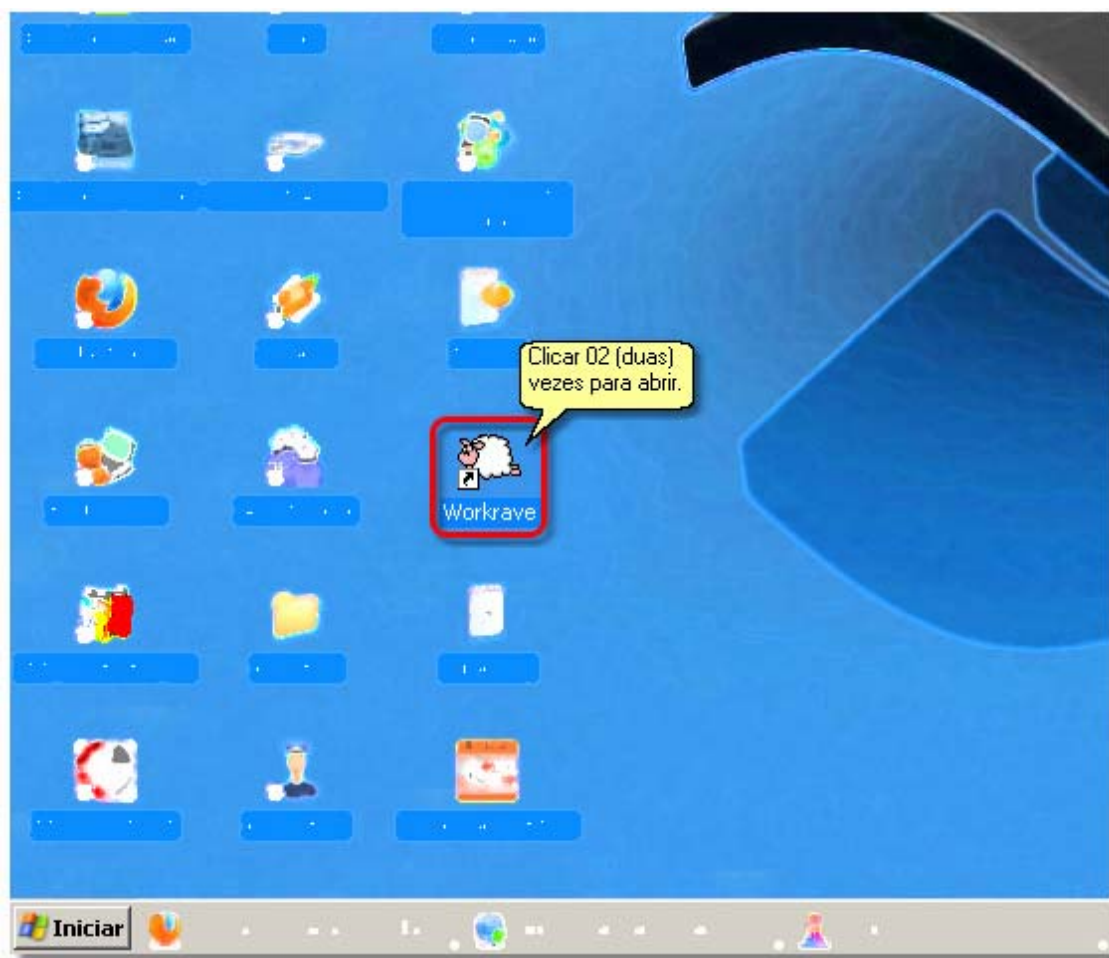


12º Passo

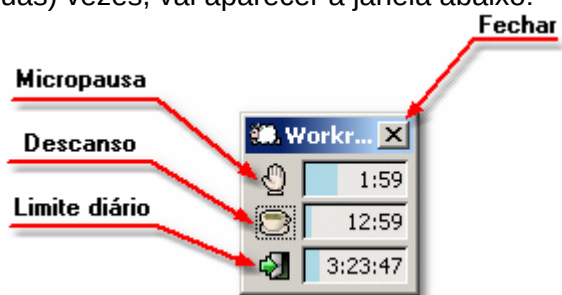


Seguindo os passos acima, o Workrave esta pronto para ser usado.

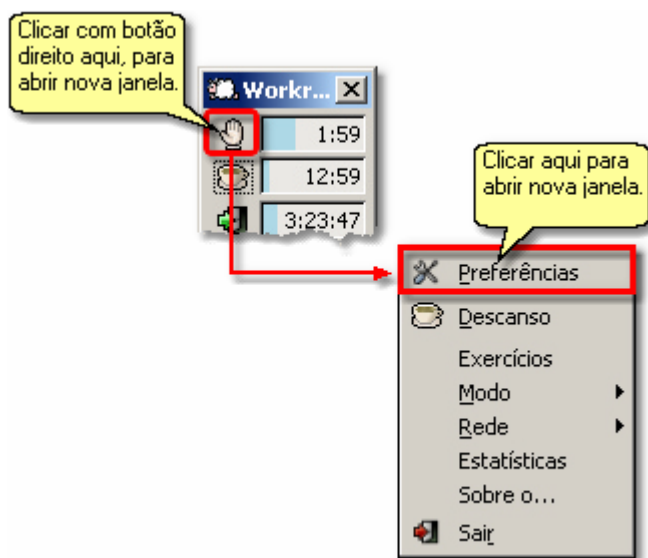
Acessando o Workrave



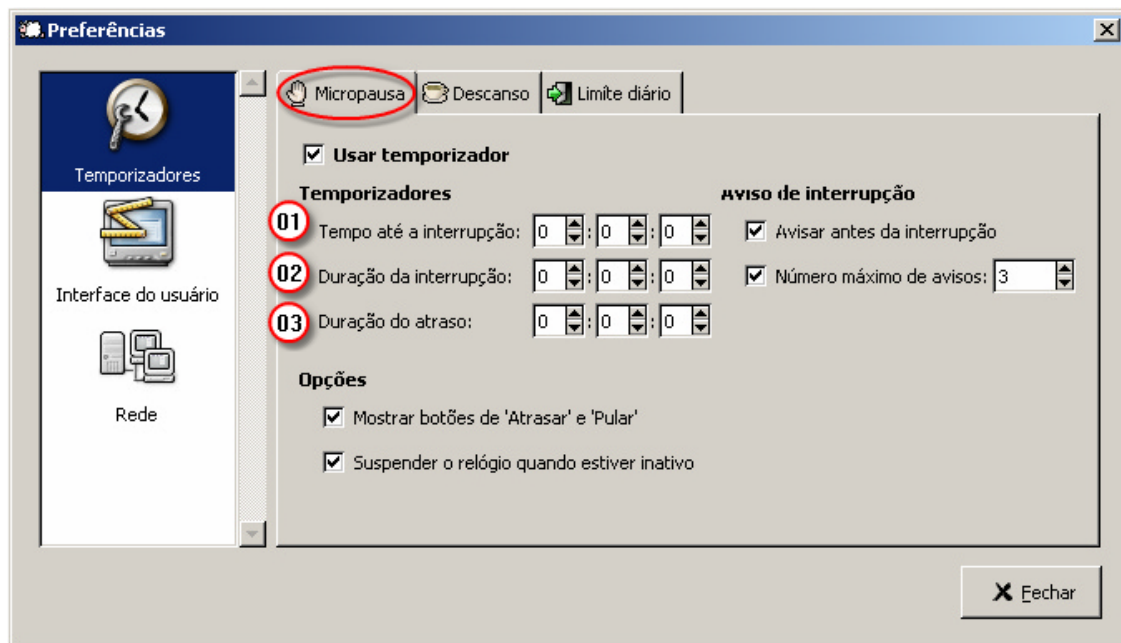
Ao clicar 02 (duas) vezes, vai aparecer a janela abaixo:



Agora iremos mostrar como funciona a opção Micropausa, para acessá-la clicar com botão direito do mouse.



Micropausa



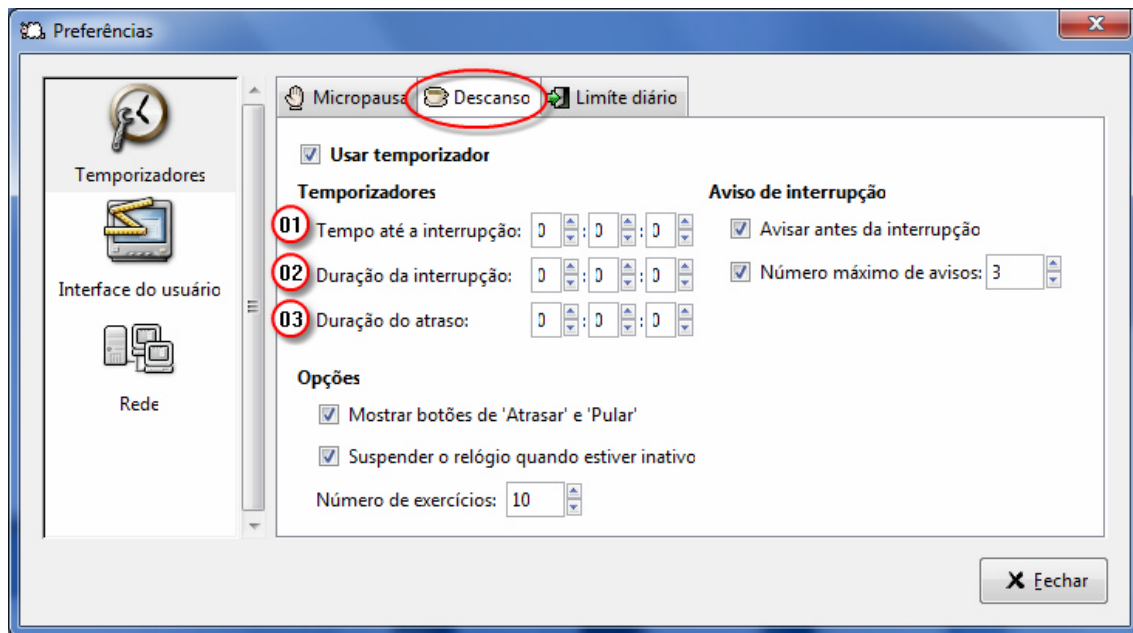
- 01** **Tempo até a interrupção da Micropausa** - Determina o tempo para aparecer a janela de micropausa na tela do computador o ideal seria uma pausa a cada 01 hora trabalhada



- 02** **Duração da interrupção** - tempo que vai durar a micro pausa, o ideal e suficiente é de 5 a 10 minutos.
- 03** **Duração do atraso** - essa ferramenta é utilizada nos casos de precisar atrasar a micropausa, refere ao tempo desse atraso.

IMPORTANTE: Sincronizar sempre os temporizadores de Micropausa e Descanso.

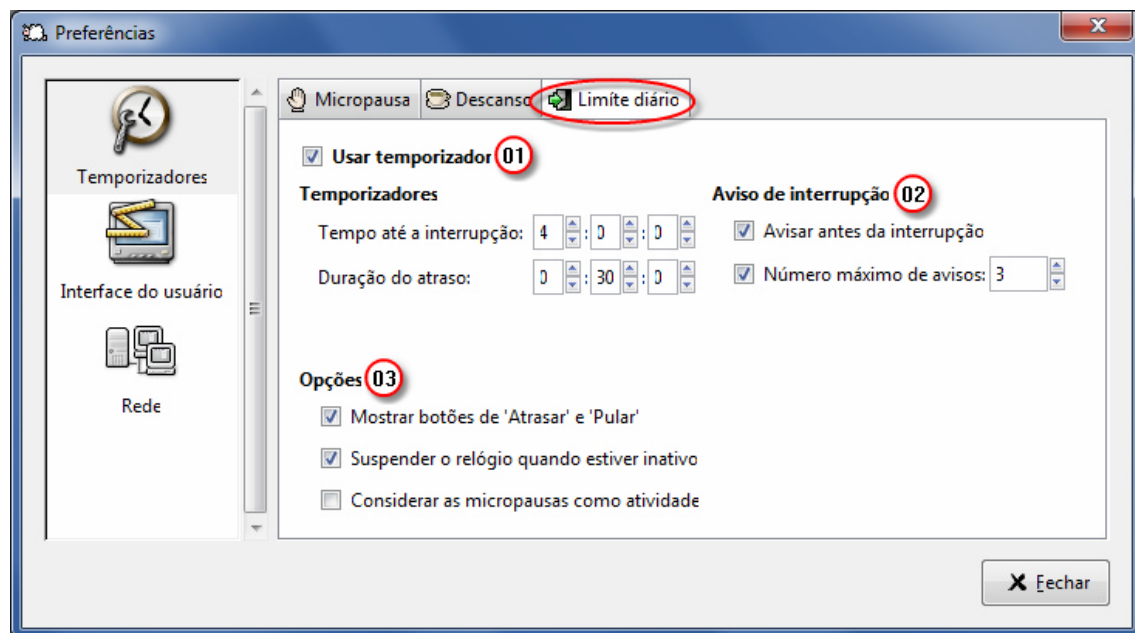
Descanso



- 01 Tempo até a interrupção do Descanso** - Determina o tempo para aparecer a janela de descanso na tela do computador (colocar imagem micropausa), o ideal seria uma pausa a cada 01 hora trabalhada.
- 02 Duração da interrupção do Descanso** - tempo que vai durar o descanso, o ideal e suficiente é de 5 a 10 minutos.
- 03 Duração do atraso** - essa ferramenta é utilizada nos casos de precisar atrasar o descanso, refere ao tempo desse atraso.

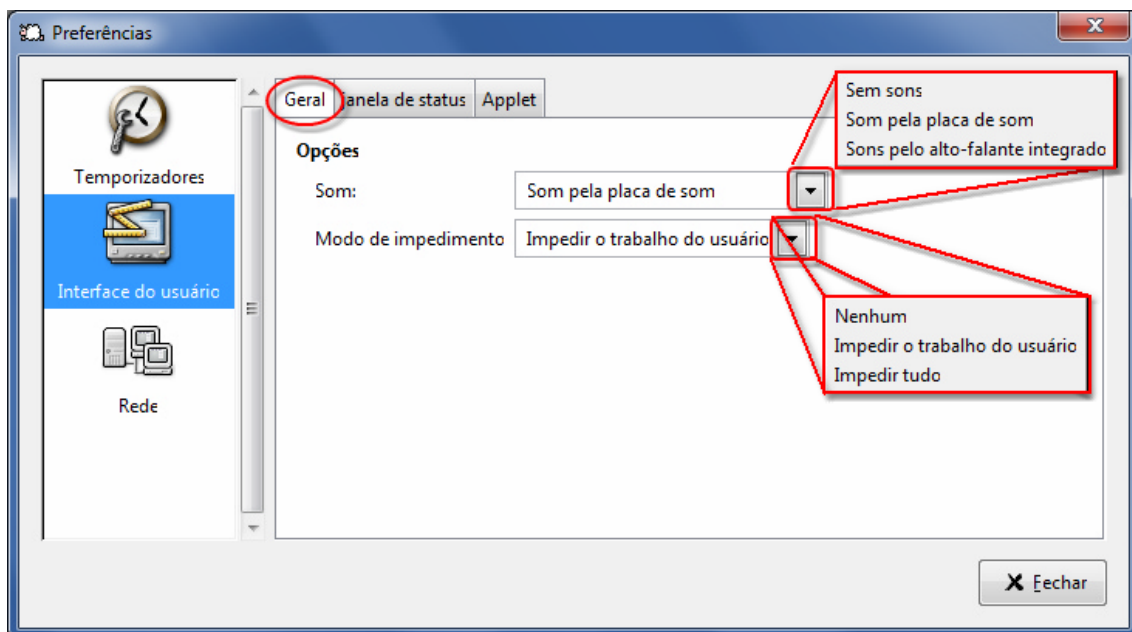
IMPORTANTE: Sincronizar sempre os temporizadores de Micropausa e Descanso.

Limite Diário



- 01 Usar Temporizador** - Deixar **sempre** selecionado esta opção, caso contrário será desabilitado as outras opções.
- 02 Aviso de interrupção** - Deixar **sempre** selecionado esta opção, caso contrário não será avisado as interrupções.
- 03 Opções** - Deixar **sempre** selecionado estas opções, caso contrário não aparecerá os botões de Atrasar e Pular, bem como o relógio.

Interface do Usuário

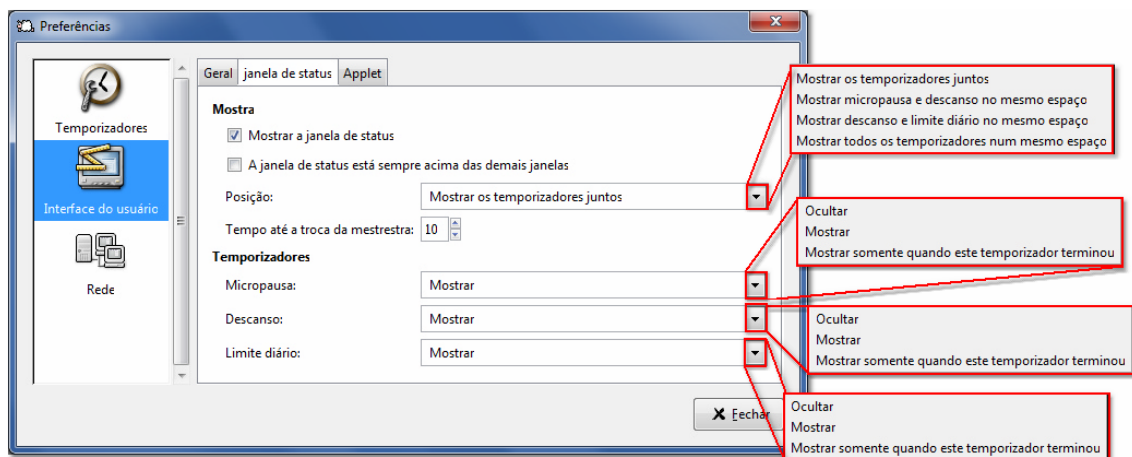


As Opções da tela de Interface do usuário são duas:

Som: mostra as opções de som;

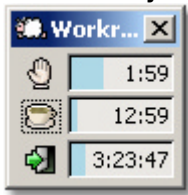
Modo de impedimento: mostra as opções de impedimento.

JANELA DE STATUS



A opção Mostrar, tem 02 campos que podem ser marcados:

* **Mostrar a janela de status** - é para deixar a janela de status sempre ativada (aparecendo);



* **A janela de status está sempre acima das demais janelas** - é para deixar a janela sempre como a primeira.

* **Posição** - janela com 04 opções para mostrar a posição

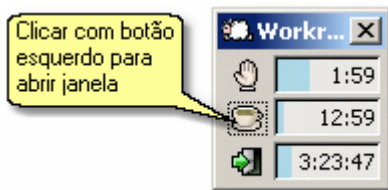
* **Tempo até a troca da mestrestra** - pode aumentar ou diminuir.

Temporizadores

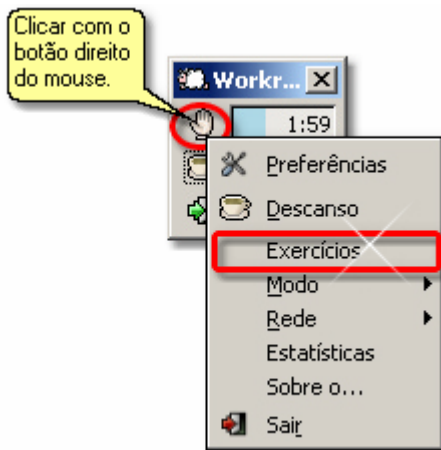
Micropausa - Desanso - Limite diário, com as suas janelas e suas opções.

Descanso/Exercícios

A opção Descanso mostra a tela com os exercícios que a pessoa pode fazer, visualizando na tela do computador e repetindo os exercícios ao mesmo tempo.



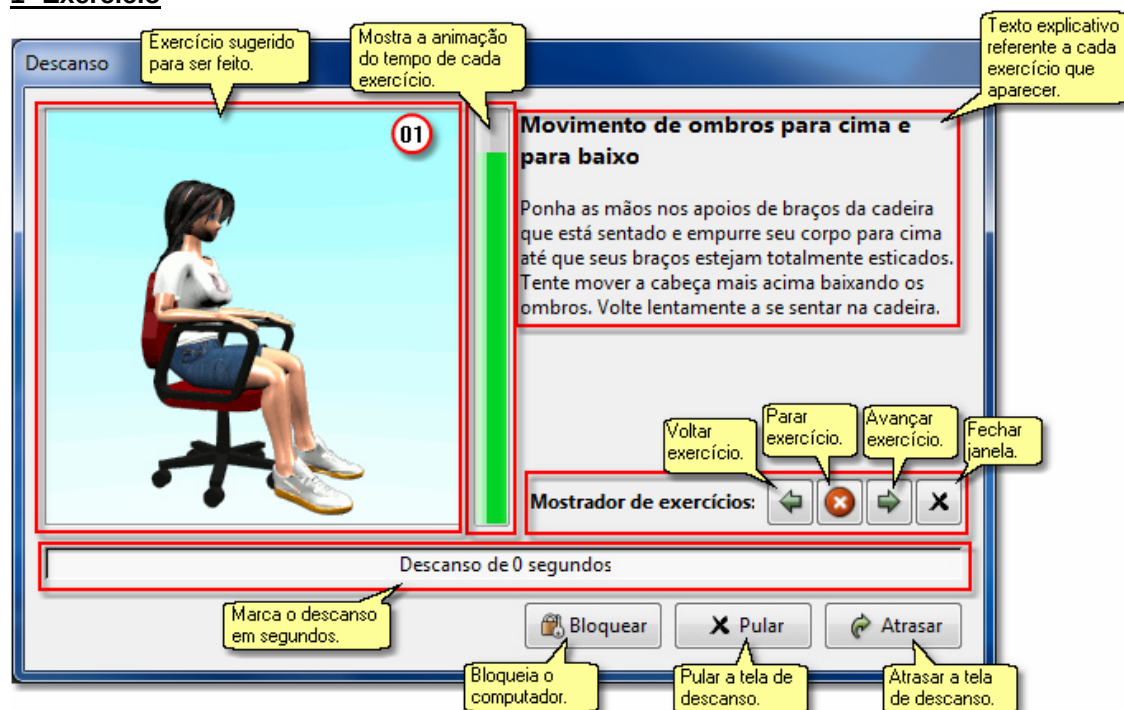
ou botão direito do mouse em micropausa, escolher Exercícios



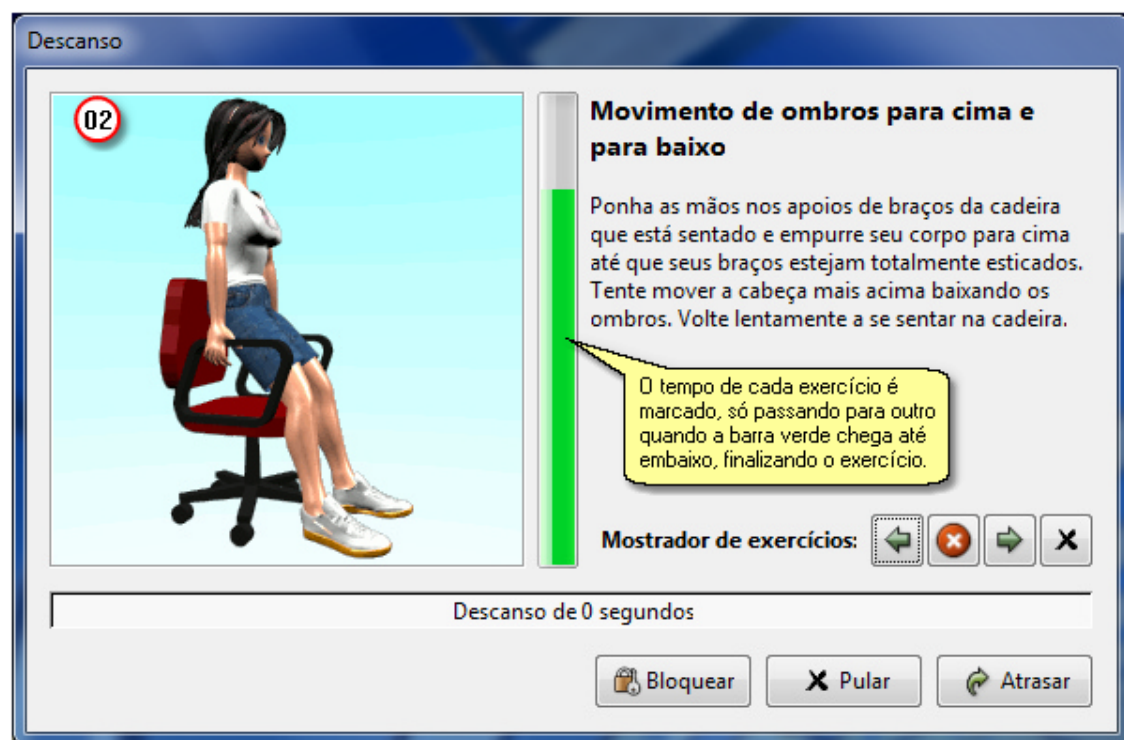
OBS.: A opção Descanso e Exercícios são as mesmas, mudando somente o título na janela.

Abaixo segue as telas com os exercícios sugeridos no Workrave. Os botões são os mesmos para todas as telas, mudando apenas o tipo de exercício e o texto explicativo.

1º Exercício



O exercício da tela acima tem 02 (dois) tempos, que também é visualizado na tela abaixo.



2º Exercício

Descanso

01



Alongamento inclinado de pescoço

Comece colocando a cabeça comodamente em posição erguida. Incline sua cabeça lentamente até o ombro direito, esticando suavemente os músculos do lado esquerdo do pescoço. Mantenha essa posição durante 5 segundos. Então, incline a cabeça para o lado esquerdo para esticar o lado direito. Faça este movimento duas vezes para cada lado.

Descanso

02



Alongamento inclinado de pescoço

Comece colocando a cabeça comodamente em posição erguida. Incline sua cabeça lentamente até o ombro direito, esticando suavemente os músculos do lado esquerdo do pescoço. Mantenha essa posição durante 5 segundos. Então, incline a cabeça para o lado esquerdo para esticar o lado direito. Faça este movimento duas vezes para cada lado.

Mostrador de exercícios:    

Descanso de 0 segundos

 Bloquear  Pular  Atrasar

3º Exercício

Descanso



Alongamento feito atrás dos ombros

Entrelace os dedos das mãos por detrás das costas. Mova os cotovelos para dentro estendendo os braços. Mantenha-se nesta posição durante 5 a 15 segundos e repita o exercício duas vezes.

Mostrador de exercícios:    

Descanso de 0 segundos

 Bloquear  Pular  Atrasar

4º Exercício

Descanso

01

Movimento de olhos

Olhe o canto superior esquerdo da borda externa do seu monitor. Siga a borda lentamente até o canto superior direito. Siga até o canto seguinte, até que tenha dado duas voltas. Faça este exercício no sentido contrário.

Descanso

02

Movimento de olhos

Olhe o canto superior esquerdo da borda externa do seu monitor. Siga a borda lentamente até o canto superior direito. Siga até o canto seguinte, até que tenha dado duas voltas. Faça este exercício no sentido contrário.

Mostrador de exercícios:

Descanso

03

Movimento de olhos

Olhe o canto superior esquerdo da borda externa do seu monitor. Siga a borda lentamente até o canto superior direito. Siga até o canto seguinte, até que tenha dado duas voltas. Faça este exercício no sentido contrário.

Mostrador de exercícios:

Descanso

04

Movimento de olhos

Olhe o canto superior esquerdo da borda externa do seu monitor. Siga a borda lentamente até o canto superior direito. Siga até o canto seguinte, até que tenha dado duas voltas. Faça este exercício no sentido contrário.

Mostrador de exercícios:

Descanso de 0 segundos

Bloquear Pular Atrasar

5º Exercício

Descanso

01



Treinamento de foco dos olhos

Olhe no ponto mais distante que possa alcançar atrás de seu monitor. Foque a vista neste ponto distante. Depois de uns segundos, foque na borda do monitor. Repita. Se não pode ver muito mais além de seu monitor, use por exemplo uma caneta e mantenha-o à mesma distância que o monitor.

Mostrador de exercícios:    

Descanso de 0 segundos



Descanso

02

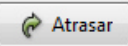


Treinamento de foco dos olhos

Olhe no ponto mais distante que possa alcançar atrás de seu monitor. Foque a vista neste ponto distante. Depois de uns segundos, foque na borda do monitor. Repita. Se não pode ver muito mais além de seu monitor, use por exemplo uma caneta e mantenha-o à mesma distância que o monitor.

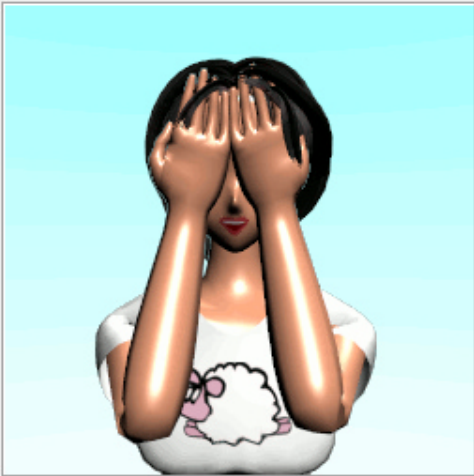
Mostrador de exercícios:    

Descanso de 0 segundos

6º Exercício

Descanso



Olhando no escuro

Cubra os olhos com as palmas das mãos de maneira que poça abrir as palpebras. Abra os olhos e olhe o escuro de suas palmas. Este exercício alivia mais seus olhos que somente os fechar.

Mostrador de exercícios:

Descanso de 0 segundos

Pular

Atrasar

7º Exercício

Descanso

01



Moviminto de ombros

Gire seu braço direito lentamente como a hélice de um avião. Gire-o 4 vezes no sentido horário, 4 no sentido contrario, e descanse unos segundos.Repita com o braço esquerdo.

Descanso de 0 segundos

Descanso

02



Moviminto de ombros

Gire seu braço direito lentamente como a hélice de um avião. Gire-o 4 vezes no sentido horário, 4 no sentido contrario, e descanse unos segundos.Repita com o braço esquerdo.

Mostrador de exercícios:

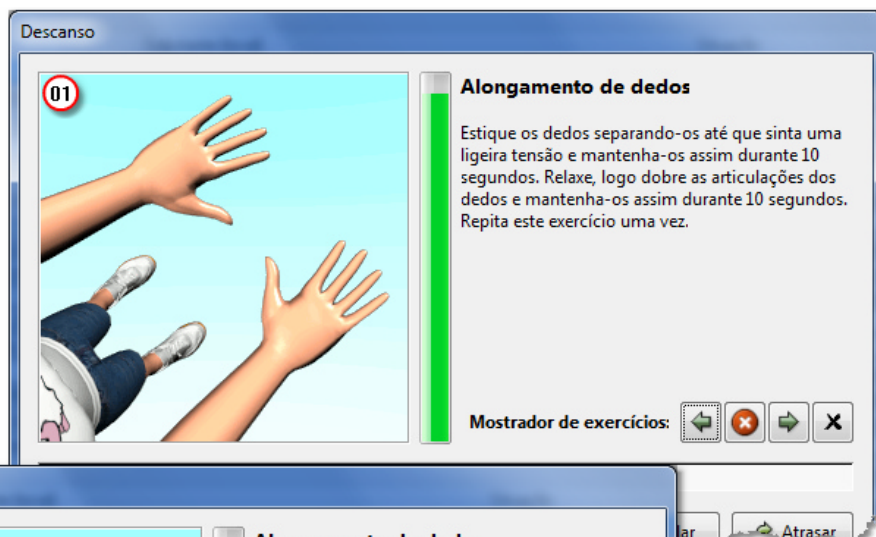
Descanso de 0 segundos

Bloquear

Pular

Atrasar

8º Exercício



9º Exercício

Descanso

01



Alongamento de ombros e braços

Ponha um braço estendido horizontalmente diante do peito. Empurre este braço com o outro braço até que sinta uma tensão suave no ombro. Mantenha brevemente esta posição e repita o exercício com o outro braço.

Mostrador de exercícios:



Descanso de 0 segundos

02



Alongamento de ombros e braços

Ponha um braço estendido horizontalmente diante do peito. Empurre este braço com o outro braço até que sinta uma tensão suave no ombro. Mantenha brevemente esta posição e repita o exercício com o outro braço.

Mostrador de exercícios:



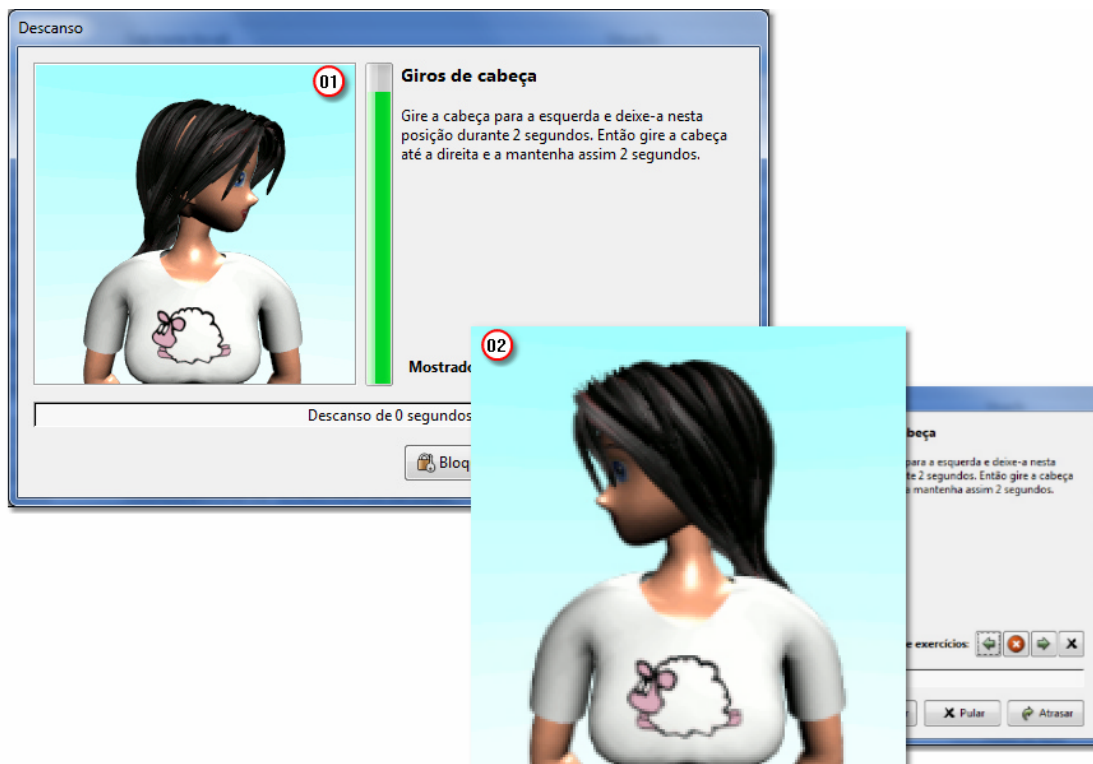
Descanso de 0 segundos

 Bloquear

 Pular

 Atrasar

10º Exercício



AVISO: Os exercícios acima podem estar em modo aleatório e não na sequência que está sendo visualizada.